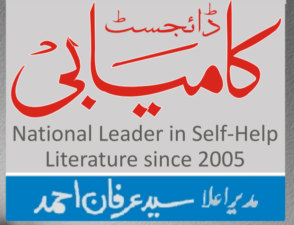


BOOK SUMMARY

The Power of SELF CONFIDENCE

Brian Tracy



بھرپور
خوداعتمادی

زندگی کے ہر شعبے میں بھرپور خوداعتمادی
کیلئے آسان، عملی مشورے اور موثر مشقیں



kamyaby
KamyabyCom
Scribd. Irfan.kamyaby
kamyaby.org@gmail.com
kamyaby.com
HappyPakistan.club

کامیابی ڈائجسٹ
مدیر اعلا: سید عرفان احمد

برائن ٹریسی کی معرکہ آرا کتاب

The Power of Self-Confidence

کا مستند تلخیصی ترجمہ

بھرپور خود اعتمادی

زندگی کے ہر شعبے میں بھرپور خود اعتمادی
کیلئے آسان، عملی مشورے اور موثر مشقیں

دنیا کے کامیاب ترین افراد...
دنیا کی بہترین کتابیں پڑھتے ہیں؛
اگر آپ بہترین زندگی چاہتے ہیں...
تو بہترین کتابوں کا بہترین اُردو ترجمہ پڑھئے!

فہرست

قیمت (سفید آفسیٹ پیپر)

200 روپے

سالانہ

1200 روپے (مع رجسٹری)

☆ سالانہ/مستقل خریداری میں چھے کتابوں کی قیمت شامل ہے۔
☆ وی پی سے معذرت۔

دوماہی کامیابی ڈائجسٹ، کراچی، پاکستان

فون 0335-242-77-66 یوفون
0311-242-77-66 زونگ

☆ دفتری اوقات: صبح 9 بجے سے دوپہر 1 بجے (پیر تا جمعہ)
☆ sms نہ کریں؛ جواب نہیں دیا جائے گا!
☆ ترسیل زر کیلئے ایزی پیسہ اکاؤنٹ 0341-2786708، یا بینک الحبیب / میزان بینک کے آنلائن اکاؤنٹ میں رقم جمع کراسکتے ہیں۔ مزید رہنمائی کیلئے فون کیجیے۔

پبلشر: سید عرفان احمد پرنٹر: قریشی آرٹ پریس، ناظم آباد نمبر 3، کراچی

1

خود اعتمادی کی بنیاد

''اس دنیا میں اچھا ہے اور نہ برا ہے؛ یہ آپ کی سوچ ہے۔''

ولیم شیکسپئر

آپ کے اپنے بارے میں خیالات اور احساسات... کہ آپ کیا کر سکتے ہیں اور کیا نہیں کر سکتے... آپ کی زندگی کی مجموعی کیفیت پر اثر انداز ہوتے ہیں۔ یوں، آپ کی زندگی کا ہر شعبہ، آپ کی انفرادی صلاحیتیں، خاندانی اور ازدواجی تعلقات، سماجی روابط، پیشہ ورانہ معاملات... سبھی اس کے تابع ہوتے ہیں۔

پرسنل ڈیولپمنٹ میں ایک قانون بیان کیا جاتا ہے کہ آدمی اپنے بارے میں، دنیا کے بارے میں مستقلاً جو کچھ سوچتا رہتا ہے، اس کی شخصیت ویسی ہو جاتی ہے۔ گویا، آپ کے خیالات آپ کی زندگی پر اثر انداز ہوتے ہیں۔

آپ کا جسم بھی مستقل بدلتا رہتا ہے۔ عام رفتار سے جسمانی خلیات ختم ہوتے اور نئے بنتے رہتے ہیں۔ ہر سات برس بعد آپ کا ایک نیا جسم آپ کے ساتھ ہوتا ہے۔ جس طرح آپ جو کچھ کھاتے ہیں، آپ کا جسم اسی کے مطابق پروان چڑھتا ہے، اسی طرح، آپ اپنے ذہن کو سوچ کے ذریعے جو غذا فراہم کرتے ہیں، ویسا ہی مزاج بنتا ہے۔

قانونِ توجہ (Law of Concentration) کہتا ہے کہ ''آپ جس سوچ میں رہتے ہیں، وہی آپ کی حقیقت بنتی ہے۔'' آپ تادیر جو کچھ سوچتے رہتے ہیں، وہی شے ذہنی عمل کے ذریعے آپ کی زندگی میں ظاہر ہوتی ہے۔ اس کے اثرات آپ کے برتاؤ اور کردار میں نمایاں ہوتے ہیں۔

اگر آپ مستقل طور پر بہادری اور جرات کے خیالات سوچیں گے تو آپ رفتہ رفتہ بہادر اور جرات مند ہوتے چلے جائیں گے اور آپ کی شخصیت میں وقار پیدا ہوگا۔ آپ

2

مقصد حیات اور قوتِ حیات

’’جہاں اعتماد اور یقین نہیں، وہاں جرات نہیں۔ اور اس میں نصف جنگ یہ ہے کہ ہم نے جو کہا ہے، کیا ہم ایسے ہیں۔‘‘

اوریسن سویٹ مارڈن

غیر متزلزل خوداعتمادی آپ کیلئے وہ مواقع وا کرے گا کہ آپ اس کا تصور بھی نہیں کر سکتے۔ آپ بڑے سے بڑا خواب دیکھنے، عظیم اہداف طے کرنے اور بڑے عزم کرنے کے قابل ہو جائیں گے۔ اور آپ کی زندگی اتنی پُرکشش ہو جائے گی کہ اس سے پہلے کبھی نہ تھی۔

خوداعتمادی وہ مہارت ہے کہ جس پر ایک فرد کی کامیابی کی عمارت تعمیر ہوتی ہے۔ جب آپ کی خوداعتمادی لامحدود ہو جائے گی تو آپ یہ ادراک کرنے کے قابل ہو جائیں گے کہ آپ کے اندر آپ کے حالات سے کہیں زیادہ قوت موجود ہے۔ تقریباً دو ہزار سال پہلے ارسطو نے کہا تھا، ’’خوشی ایک حالت ہے۔ یہ ایسی شے نہیں جسے اس کا تعاقب کر کے حاصل کیا جا سکے، بلکہ خوشی تو با مقصد سرگرمیوں میں مصروف رہنے سے ملتی ہے۔‘‘

یہ قانونِ قدرت بھی ہے۔ ہم اپنی زندگی میں جو کچھ پاتے ہیں، وہ ہمارے جذباتی تجربات کا بالواسطہ نتیجہ ہوتے ہیں۔ ہم کرتے کچھ ہیں اور ملتی خوشی ہے۔ مثال کے طور پر، جب ہم خوشی کے پیچھے بھاگتے ہیں تو یہ ہم سے بھاگ نکلتی ہے۔ تاہم، جب ہم خود کو اُن کاموں میں مصروف کر لیتے ہیں جن کا تعلق ہمارے ویژن اور مقصد سے ہے اور یوں ہمیں کوئی کامیابی ملتی ہے تو اس کامیابی یا ترقی کے نتیجے میں ہم خوشی محسوس کرتے ہیں۔

خوداعتمادی کے ساتھ بھی یہی قانونِ قدرت کام کر رہا ہے۔ خوداعتمادی کی خواہش کرنے سے خوداعتمادی نہیں ملتی، بلکہ بلند تر اہداف اور مقاصد طے کرنے سے یہ حاصل ہوتی ہے۔ جب ہم آگے بڑھتے چلے جاتے ہیں اور قدم بہ قدم پروان چڑھتے رہتے ہیں تو

4

اہداف اور اقدار

’’آپ کو پورا وقت ملے گا، مگر ایک ساتھ نہیں!‘‘

اوپرا ونفری

آپ اپنی زندگی میں کیا چاہتے ہیں؟ آپ اپنی زندگی میں کیا کرنے کے خواہش مند ہیں؟ بعض لوگ اس سوال کا مبہم سا جواب ضرور دیں گے (تاہم ان کے ذہن میں اس کا واضح خاکہ نہیں ہوتا)۔ اگر واقعتاً آپ کے سامنے کوئی واضح منزل متعین نہیں ہے تو آپ کہیں بھی پہنچ جائیں گے (جس کا آپ کو بھی علم نہیں ہوگا)۔ آپ اس وقت تک اپنے وقت کی بہترین تنظیم نہیں کر سکتے، جب تک آپ کو معلوم نہ ہو کہ آپ شاہراہِ زندگی پر کس سمت میں محوسفر ہیں یا کہاں جانا چاہتے ہیں۔

آپ کے اہداف (Goals) آپ کے وقت کے استعمال کو ایک خاص رُخ پر لگاتے ہیں اور تبھی آپ نے تنظیم وقت کے ذریعے جن آرزوؤں کی تکمیل کی عملی سعی کی ہے، وہ بر آتی ہیں۔ لیکن اہداف کے تعین کے بغیر کسی منزل تک پہنچنا اور شاہراہِ زندگی پر کامیابی کا سفر طے کرنا ممکن نہیں ہوتا۔ یہ اہداف اگرچہ ہمارے اندر ہوتے ہیں، اس کے باجود اِن کے بارے میں جواب دینا بہت مشکل ہوتا ہے۔ اس کی وجہ؟ ہم نے شعوری طور پر ان اہداف کے پر فوکس ہی نہیں کیا ہوتا۔

چلیئے، میں آپ سے کہتا ہوں کہ ہمیشہ خوش رہنے کیلئے آپ کو جو بھی شے درکار ہے، میں آپ کو فراہم کرتا ہوں تو آپ کیا کہیں گے؟ آپ بہترین شریک حیات کا تقاضا کریں گے یا بہترین گھر کا یا بہترین ملازمت کا؟ کسی خوب صورت ترین پُرفضا مقام کا یا ساحل سمندر پر قائم عالی شان ہٹ کا؟ مگر یہ تمام چیزیں آپ کو ایک نہ ایک دن بیزار کر دیں گی۔ ہم میں سے زیادہ تر لوگ ایسے ہی اہداف کے پیچھے دن رات اپنا وقت، اپنی توانائیاں اور

ایک سوال جو آپ کو مستقل اپنے آپ سے پوچھنا چاہیے، ''کیا یہ میرے وقت اور توانائی کا بہترین استعمال ہے؟''

اس وقت آپ جو کچھ کررہے ہیں، کیا آپ کیلئے سب سے قابل قدر ہے جو آپ کی خاص مہارتوں اور خوبیوں کے لحاظ سے بہترین ہے؟ اکثر یہ سوال آپ کو وہ فرق دیکھنے میں مددگار ہوگا جو ''آپ ابھی کررہے ہیں'' اور جو ''آپ کو کرنا چاہیے'' کے درمیان موجود ہے۔

وہ کیجیے جو آپ کو پسند ہے

معروف کتاب Do What You Love کی مصنفہ مارشا سینیتا رکھتی ہے کہ وہ کرو جو تم پسند کرتے ہو؛ پیسہ تمہارے پیچھے پیچھے آئے گا۔ حقیت یہ ہے کہ تقریباً ہر کامیاب اور خوش مرد یا عورت یہ کہے گا کہ اس کی کامیابی کی وجہ یہ ہے کہ اس نے وہ کام کیا جو پسند کرتا ہے۔ چنانچہ جب بھی کوئی ناخوش شخص خواہ کسی بھی وجہ سے ناخوش ہو، مجھے ملتا ہے تو میں اس سے ہمیشہ پوچھتا ہوں کہ وہ اپنے کام سے کتنا لطف اٹھاتا ہے اور اگر اس کے پاس کام کے انتخاب کا موقع ہو تو کیا تب بھی یہی کام منتخب کرے گا؟ کم وبیش ہر شخص جب اپنی زندگی میں ناخوش ہوتا ہے تو وہ کسی بھی وجہ سے اپنے کام سے غیر مطمئن ہوتا ہے۔

تاہم، یہ رویہ آپ کے ساتھ نہیں ہے۔ آپ کی زندگی بہت قیمتی ہے اور اس لیے نہیں کہ آپ وہ کریں جس سے آپ لطف نہیں اٹھاتے۔ اس زندگی کا ہر منٹ، ہر لمحہ وہ کرتے گزارنا چاہیے جو آپ پسند کرتے ہیں اور آپ کیلئے اس کی اہمیت ہے۔ یہی کام آپ کو خوشی دے گا۔

امریکا اور دنیا بھر کے بلند ترین معاوضہ پانے والے لوگ وہ ہیں جنھیں اپنا کام کرنے میں اتنا مزہ آتا ہے کہ وہ رات کو اپنے گھر جانا پسند ہی نہیں کرتے۔ اس کے برخلاف، جن لوگوں کی آمدن بہت کم ہوتی ہے، وہ لوگ ہیں جو اپنی جاب کو پسند نہیں کرتے اور بس، وقت گزار رہے ہوتے ہیں۔

یہاں ہم دو سوالات لکھ رہے ہیں جن سے آپ اندازہ لگا سکتے ہیں کہ آیا آپ درست جاب کررہے ہیں یا نہیں۔

ختم نہیں ہوجاتا، مگر ہم اس چیلنج پر قابو نہیں کر پاتے، بلکہ وہ چیلنج ہم پر قابو پالیتا ہے۔

جرات اور استقلال

استقلال یا مستقل مزاجی آپ کی خود تنظیمی کی عملی شکل ہے۔ ہر مرتبہ جب آپ مصیبت یا مایوسی کے موقع پر خود تنظیمی اختیار کرتے ہیں تو آپ کی خود توقیری بڑھ جاتی ہے۔ جب آپ مستقل مزاجی اختیار کرتے ہیں تو کسی بھی رکاوٹ کے مقابلے میں بہ آسانی مزاحمت پیدا کرلیتے ہیں۔ آپ مضبوطی کی نئی سطح پر پہنچتے ہیں۔ واضح رہے، آپ کا خود پر یقین آپ کے اعتماد کو گہری بنیاد فراہم کرتا ہے اور اس پر آپ کی عظیم زندگی کی تشکیل ہوتی ہے۔ یوں، آپ مزید مثبت، مزید پُرامید اور مزید آگے بڑھنے والے ہوتے جاتے ہیں۔ آپ ایسا اس لیے کرتے ہیں کہ آپ جانتے ہیں، کبھی نہیں رکنا، کبھی نہیں رکنا، کبھی نہیں رکنا۔

عملی مشق

1 ایک ایسی مشکل تلاش کیجیے جس میں سے آپ بہ خوبی باہر نکل پائے۔ اس سے آپ نے کیا سیکھا کہ آپ مزید بہتر فرد بن گئے؟

2 بدترین شے جو آپ کے کاروبار یا کیریر میں ہوسکتی ہے، کھوجیے۔ اگر خدانہ خواستہ ایسا ابھی ہوگیا تو آپ کم سے کم کیا کریں گے؟

3 آپ کی ذاتی اور خانگی زندگی میں کیا بدترین چیزیں ہوسکتی ہیں اور ان کے حل کیلئے آپ کیا کریں گے؟

4 آپ نے تین سب سے بڑی غلطیاں کیا کیں، اور آپ نے ہر غلطی سے کیا سیکھا؟

5 جس دن آپ کے ساتھ بہت زیادہ مسائل تھے، اس دن آپ نے سب سے موثر انداز میں کیا ردِعمل کیا؟

6 سب سے زیادہ کس شعبے میں عمل کرنے اور آگے بڑھنے کیلئے آپ کو تیار رہنا چاہیے؟

7 اپنے اہم ترین ہدف کے حصول میں حائل خوف سے نجات اور آگے بڑھنے کیلئے آپ کو فوری طور پر کیا اقدام کرنا چاہیے؟

7

خود اعتمادی، عملی زندگی میں

''ایک ہی ہدف کے ہو رہو؛ مفید مقصد رکھو؛ اور خود کو اس کیلئے مختص کر دو!''

جیمس ایلن

کسی ہدف کی موثر تکمیل کیلئے آپ اپنے واسطے جو قابل قدر مشق اختیار کر سکتے ہیں، یہ ہے کہ اپنے سے پوچھیے، ''میرا محدود اقدام کیا ہے؟'' وہ واحد عامل کیا ہے جو میرے ہدف کے حصول کی رفتار کا تعین کرتا ہے؟

اس واحد اقدام کو کھوجنا آپ کی ذہانت کی بہترین نمائندگی ہے۔ آپ کی کسی بھی دوسری قابلیت کے مقابلے میں اس اقدام کا تعین آپ کے ہر مطلوبہ ہدف کے حصول میں کسی بھی دوسرے عامل سے زیادہ مفید ہے۔

خود اعتمادی لازمی ہے

میں نے نسانی کامیابی کا جتنا مطالعہ کیا ہے، اس نتیجے پر پہنچا کہ آپ کی خود اعتمادی کی بلند تر سطح آپ کے ہر ہدف کے حصول میں سب سے اہم عامل ہے۔ جب آپ کے اندر کافی اعتماد ہوگا تو آپ تقریباً ہر کوشش کریں گے۔ چونکہ کامیابی کا گہرا تعلق انسانی ممکنات سے ہے، اس لیے آپ جتنی زیادہ کوشش کریں گے، اتنا زیادہ آپ حاصل کر پائیں گے۔

کئی برس تک اموکو پیٹرولیم دنیا کی معروف ترین تیل کمپنیوں میں شامل رہی اور اس نے دیگر تمام بڑی تیل کمپنیوں کے مقابلے میں کہیں زیادہ تیل اور گیس نکالی۔ اموکو پیٹرولیم کے صدر سے جب ان کی کمپنی کی کامیابی کے بارے میں پوچھا گیا تو اس نے کہا، ''ہم زیادہ کنویں کھودتے ہیں۔''

انھوں نے کسی دوسری کمپنی کا مقابلہ نہیں کیا، بلکہ قانونِ اوسط کے تحت اُن کا فوکس

پریشان ہے کیوں؟

- Financial & Money matters
- Psychological & Emotional disorders
- Office & Business issues
- Family conflicts
- Educational & Career guidance
- Bad Habits & Addictions

8 & 13 WEEK 1-1 LIFE-COACHING (Online)

with

Syed Irfan Ahmed

For any query
& session, please call: **0333-2129515**


WhatsApp


FaceBook


Via Phone


By face